

Basi molecolari e funzionali di un dell'invecchiamento di successo e della fragilità.

Di cosa tratta lo studio?

Fragilità è il termine comunemente utilizzato per descrivere una condizione che espone le persone anziane ad aumentato rischio di eventi negativi legati alla salute. I meccanismi biologici alla base della fragilità fisica e cognitiva, che spesso coesistono in anziani particolarmente fragili, sono stati solo parzialmente chiariti, quindi è necessaria una migliore comprensione di questi fattori. Un aspetto centrale **dell'invecchiamento di successo** è la capacità di recuperare o ottimizzare la funzione fisica e cognitiva a di far fronte alle limitazioni indotte dall'età avanzata o da malattie è riconosciuta come. Tuttavia, pochi studi si sono occupati di capire come e se questa capacità possa essere ottenuta.

Quale è la finalità di questa ricerca?

Determinare se l'esercizio + l'allenamento cognitivo possano attenuare i sintomi della fragilità fisica, cognitiva e la coesistenza delle due condizioni. Verranno inoltre studiati i **meccanismi biologici** attivati da questo intervento.

Come si svolgerà?

Sarà reclutato un **vasto gruppo di anziani** con le seguenti caratteristiche: anziani fisicamente fragili, anziani cognitivamente fragili e anziani con fragilità fisica e cognitiva. Alcuni biomarcatori biologici della fragilità e la gravità delle condizioni sopra esposte saranno determinate nei 3 gruppi di anziani. I parametri molecolari e funzionali sopra menzionati saranno studiati prima e dopo 6 mesi di esercizio fisico e stimolazione cognitiva.

Quali sono i benefici attesi?

Comprendere se **l'esercizio fisico e cognitivo possono contribuire a ridurre la condizione di fragilità fisica e cognitiva.** È inoltre fondamentale sottolineare che, l'efficacia limitata delle attuali terapie e la mancanza di strategie politiche per la salute e l'assistenza generale per questa parte crescente della popolazione italiana devono superare l'approccio standard di cura e ospedalizzazione. Pertanto, "andare oltre la cura standard" è una missione obbligatoria dell'Università. Potenziali nuovi approcci terapeutici che potrebbero mitigare i sintomi della fragilità fisica, cognitiva e la coesistenza delle due condizioni potrebbero essere di fondamentale interesse perché **ridurrebbero il numero di ospedalizzazioni, abbasserebbero gli alti costi dell'assistenza ai pazienti e aumenterebbero la qualità della vita degli anziani.**

Leggende metropolitane:

Non serve far fare esercizio fisico alle persone molto anziane perché il loro corpo non risponde più agli stimoli.

- Non è vero, è ormai stato scientificamente provato che anche le persone molto anziane e fisicamente fragili rispondono in modo positivo all'esercizio fisico, migliorando il loro livello di autonomia.

Non serve far fare esercizio fisico o cognitivo alle persone anziane con primi segni di demenza perché il loro cervello non risponde più agli stimoli.

- Non è vero, la recente letteratura scientifica indica che anche le persone anziane con problemi di memoria rispondono in modo positivo all'esercizio fisico e cognitivo, migliorando le loro performance cognitive.